27 leçons de vie à retenir de Eckhart Tolle:

1. Le moment présent est le bien le plus précieux qui soit.
« Les gens ne réalisent pas que le moment présent est tout ce qui existe ; il n'y a pas de passé ou de futur, sauf en tant que souvenir ou anticipation dans votre esprit. »
« … Le passé vous donne une identité et l'avenir la promesse du salut, de l'accomplissement sous toutes ses formes. Les deux sont des illusions. »
« Le temps n'est pas précieux du tout, parce que c'est une illusion. Ce que vous percevez comme précieux n'est pas le temps, mais le seul point qui est hors du temps : le moment présent. Effectivement il est très précieux. Plus vous êtes concentré sur le temps, passé et futur, plus vous manquez le moment présent, la chose la plus précieuse qui soit. »
« Ne laissez pas un monde fou vous dire que le succès est autre chose qu'un moment présent couronné de succès. »
« La plupart des humains ne sont jamais pleinement présents dans le moment présent, parce qu'inconsciemment ils croient que le moment suivant sera certainement plus important que celui-ci., Mais alors vous ratez votre vie entière, qui n'est plus jamais le moment présent. »
« Dès que vous honorez le moment présent, tout malheur et tout combat disparaissent, et la vie se met à couler dans la joie et la facilité. Lorsque vous agissez sur la prise de conscience du moment présent, tout ce que vous faites s'imprègne d'un sentiment de qualité, d'attention et d'amour, même l'action la plus simple. »

2. Où que vous soyez, soyez-y totalement.
« Où que vous soyez, soyez-y totalement. Si vous trouvez votre ici et maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilité s'offrent à vous: vous retirer de la situation, la changer ou l'accepter totalement. Si vous voulez assumer la responsabilité de votre vie, vous devez choisir l'une de ces trois options , et tout de suite. Puis, acceptez en les conséquences. Sans excuses. Sans négativité. Sans pollution psychique. Gardez votre espace intérieur dégagé. »

3. Dites toujours « oui » au moment présent.
« Superficiellement, l'acceptation peur ressembler à de la passivité. En réalité, elle est active et créative du fait qu'elle amène quelque chose d'entièrement nouveau en ce monde. Cette fréquence vibratoire subtile de paix est la conscience. »
« Acceptez, puis agissez. Peu importe ce que le moment présent contient, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi. Allez toujours dans son sens, pas contre lui. »
« Dites toujours « oui » au moment présent. Qu'y aurait-il de plus futile, de plus insensé, que de créer une résistance interne à ce qui est déjà ? Qu'est ce qui pourrait être plus fou que de s'opposer à la vie elle-même, qui est maintenant et toujours maintenant ? Abandonnez-vous à ce qui est. Dites « oui » à la vie, et vous la verrez soudainement commencer à fonctionner pour vous plutôt que contre vous. »

4. La vie vous donnera toutes les expériences qui seront utiles pour l'évolution de votre conscience.
« La vie vous donnera toutes les expériences qui seront utiles pour l'évolution de votre conscience. Comment savoir que c'est l'expérience dont vous avez besoin ? Parce que c'est l'expérience que vous rencontrez en ce moment. »

5. Ne prenez pas la vie trop au sérieux.
« La vie n'est pas aussi grave que ce que l'esprit laisse paraître. »

6. Vous ne trouverez pas l'amour à l'extérieur de vous.
« L'amour est un état. L'amour n'est pas à l'extérieur, mais au plus profond de vous. Il est en vous et indissociable de vous à tout jamais. »

7. Plus vous vous attardez sur des choses négatives, plus votre esprit devient obsédé par des choses négatives.
« Les gens ont tendance à s'attarder davantage sur les choses négatives que sur les bonnes choses ? Donc l'esprit devient obsédé par des choses négatives, des jugements, de la culpabilité et de l'anxiété à cause de l'avenir et ainsi de suite. »

8. Lorsque vous vous plaignez, vous vous placez en victime.
« Se plaindre est toujours la non-acceptation de ce qui est. Invariablement, cela porte une charge négative inconsciente. Lorsque vous vous plaignez, vous vous placez en victime. Laissez la situation ou acceptez la. Tout le reste est de la folie.»

9. Il y a un équilibre délicat entre honorer le passé et se perdre dedans.
« Il y a un équilibre délicat entre honorer le passé et se perdre dedans. Par exemple, vous pouvez reconnaître et apprendre des erreurs que vous faites, puis vous recentrer sur le présent. Cela s'appelle vous pardonner. »

10. Lâcher prise nécessite de la force et beaucoup de courage.
« Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou s'accrocher. »
« Certains changements vous sembleront négatifs en apparence, mais vous vous rendrez vite compte que cet espace est créé dans votre vie pour que quelque chose de nouveau émerge. »

11. Vous êtes un être humain pas un être façonné.
« Dans la course actuelle, nous pensons tous trop, cherchons trop, voulons trop, et oublions la joie de simplement Être. »

12. Renoncez à vous définir, que ce soit à vous ou aux autres.
« Vous vous limitez en vous définissant par la pensée. »
« Renoncez à vous définir, que ce soit à vous ou aux autres. Vous n'en mourrez pas. Au contraire, vous reviendrez à la vie. Et ne vous préoccupez pas de la façon dont les autres vous définissent. Quand ils le font, ils se limitent eux-mêmes. C'est donc leur problème. Chaque fois que vous interagissez avec des gens, ne soyez pas là principalement comme une fonction ou un rôle, mais comme un champ de Présence consciente. Vous pouvez seulement perdre quelque chose que vous avez, mais vous ne pouvez pas perdre quelque chose que vous êtes. »

« Une fois que vous vous êtes identifié à une forme quelconque de négativité, vous ne voulez pas vous en départir et, à un niveau inconscient profond, vous ne désirez aucun changement positif, puisque cela menacerait votre identité de personne déprimée, en colère, ou traitée injustement. Par conséquent, vous ignorerez, nierez, ou saboterez ce qui est positif dans votre vie. C'est là un phénomène très commun. C'est également dément. »

13. Vous êtes plus que votre esprit.
« À un niveau plus profond, vous êtes déjà complet. Lorsque vous le réalisez,il y a une énergie joyeuse derrière ce que vous faites. »
« Vous connaître comme étant l'Être derrière le penseur, le calme derrière le parasitage du mental, l'amour et la joie derrière la souffrance, c'est cela la liberté, le salut, l'illumination ».
« L'ennui, la colère, la tristesse ou la peur ne sont pas « à vous »; ils n'ont rien de personnel. Ce sont des états d'esprit. Ils vont et viennent. »
« La liberté commence quand vous prenez conscience que vous n'êtes pas cette entité, c'est à dire le penseur. En sachant cela, vous pouvez alors surveiller cette entité. Dès l'instant où vous vous mettez à observer le penseur, un niveau plus élevé de conscience est activé. »
Eckhart Tolle : 27 leçons de vie à retenir suite :

14. Il n'y a pas d'ego là où il y a un amour vrai.
« Une relation véritable en est une qui n'est pas dominée par l'ego. Il y a une attention vigilante, la présence et une ouverture envers l'autre personne, sans vouloir quoi que ce soit. Ceci est obligatoire pour qu'une relation soit authentique. »

15. Tout ce que vous combattez vous rend plus fort, et tout ce à quoi vous résistez, persiste.
« N'offrir aucune résistance à la vie, c'est être dans un état de grâce, de facilité et de légèreté. Cet état ne dépend plus du fait que les choses soient comme ci ou comme ça, bonnes ou mauvaises.»
« Votre façon de réagir face aux autres, vous renforce intérieurement. »

« Tout ce que vous combattez vous rend plus fort, et tout ce à quoi vous résistez, persiste. »

16. Le pouvoir sur les autres, c'est de la faiblesse déguisée en force.
« Le pouvoir sur les autres, c'est de la faiblesse déguisée en force. Le véritable pouvoir est à l'intérieur. Il est déjà vôtre. »

17. Toute dépendance commence par la douleur et finit par la douleur.
« Toute dépendance naît d'un refus inconscient à faire face à votre propre souffrance et à la vivre.
Celle-ci commence et finit dans la souffrance. Quelle que soit la substance à laquelle vous êtes accroché – l'alcool, la nourriture, les drogues légales ou illégales, ou bien une personne -, vous vous servez de quelque chose ou de quelqu'un pour dissimuler votre douleur. »

18. L'exclusivité n'est pas l'amour de Dieu mais « l'amour » de l'ego.
« L'amour n'est pas sélectif, tout comme la lumière du soleil. Il ne fait pas en sorte qu'une personne soit spéciale. L'amour n'est pas exclusif. L'exclusivité n'est pas le propre de l'amour divin, mais celui de l'ego. Par contre, l'intensité selon laquelle le véritable amour est ressenti peut varier. Il se peut qu'une personne vous reflète l'amour qui est en vous plus nettement et plus intensément que les autres. Et si cette personne ressent la même chose face à vous, on peut dire que vous êtes en relation d'amour avec elle. Le lien entre vous et cette personne est le même que celui qui existe entre vous et la personne assise à côté de vous dans l'autobus, ou que celui qui existe entre vous et un oiseau, un arbre ou une fleur. Seul diffère le degré d'intensité avec lequel vous sentez ce lien. »

19. Cherchez à vivre avec authenticité.
« Les relations humaines authentiques deviennent impossibles lorsque vous vous perdez dans un rôle. »

« Être fidèle à une image que vous avez de vous-même ou que d'autres gens ont de vous est une vie inauthentique. »

20. Nous ne « voyons » pas Dieu tel qu'il est, nous voyons Dieu comme nous sommes.

« L'homme créa Dieu à son image… »

21. La recherche est l'antithèse du bonheur.

« Ne cherchez pas le bonheur. Si vous le cherchez, vous ne le trouverez pas, parce que la recherche est l'antithèse même du bonheur. »

« Y-a-t-il une différence entre bonheur et paix intérieure ? Oui, le bonheur dépend de conditions qui sont perçues comme positives, pas la paix intérieure. »

22. Vous obtenez ce que vous donnez

« Ce que vous faites pour les autres, vous le faites pour vous-même. »

23. Toute action est souvent mieux que pas d'action.

« Toute action est souvent mieux que pas d'action, surtout si vous avez été coincé dans une situation malheureuse pendant longtemps. S'il s'agit d'une erreur, à moins que vous appreniez quelque chose, dans ce cas, il ne s'agit plus d'une erreur. Si vous restez coincé, vous n'apprendrez rien. »

24. Si vous rendez la fontaine pure, tout sera pur.

« Si vous parvenez à concilier votre intérieur , le reste se mettra en place instantanément. Le besoin primaire réside à l'intérieur; le secondaire est à l'extérieur. »

25. L'esprit est un superbe instrument s'il est utilisé correctement.

« L'esprit est un superbe instrument s'il est utilisé correctement. Cependant, s'il est mal utilisé, cela peut devenir destructeur. Pour être plus précis, vous n'utilisez pas vraiment votre esprit à tort, généralement vous ne l'utilisez pas du tout. Il vous utilise. C'est la maladie. Vous croyez que vous êtes votre esprit. C'est du délire. L'instrument a pris le dessus sur vous.»

26. L’inquiétude est une perte de temps.
« L’inquiétude fait semblant d’être nécessaire, mais elle ne sert à rien. »

27. Si les structures de l’esprit humain restent inchangées, nous finirons toujours par recréer le même monde.
« L’humanité fait désormais face à un choix difficile : évoluer ou mourir.. Si les structures de l’esprit humain restent inchangées, nous finirons toujours par recréer le même monde, les mêmes mots, les mêmes dysfonctionnements. »
Quelle est votre citation préférée de Eckhart Tolle ? Quelle leçon avez-vous retenu de cette âme incroyable ? Dites-le nous dans la section commentaires ci-dessous!
- See more at: http://www.espritsciencemetaphysiques.com/27-lecons-de-vie-retenir-de-eckhart-tolle.html#sthash.TKMq6BWN.dpuf